
FUNKCIONÁLIS MOZGÁSTÉR “FUMO”



INFO@FUMO.HU



0630-883-2079
(H-P 10:00-16:00)

ONLINE EDZŐTEREM:

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.CO
M/GROUPS/3162627363761745](https://www.facebook.com/groups/3162627363761745)

FONTOS LINKEK

Bérlet:

<https://www.fumo.hu/paypal-berlet>

Egyszeri tagság:

[https://www.fumo.hu/egyszeri-
tagsag](https://www.fumo.hu/egyszeri-tagsag)

Edzésnapló:

[https://www.fumo.hu/account/edzes-
naplo](https://www.fumo.hu/account/edzes-
naplo)

Pontrendszer:

<https://www.fumo.hu/pontrendszer>

További információk a
szolgáltatásról:

<https://www.fumo.hu/jelentkezz>

A CSOPORT HASZNÁLATA

1. A weboldalon történt bérlet / alkalmi tagság vásárlást követően kérd a felvételedet az online edzéseinknek helyet adó facebook csoportba (lásd bal oszlop). Hétköznapokon naponta engedjük be az új tagokat.
2. A tagságod a megvásárlástól, nem a belépéstől ketyeg!
3. Az aktuális edzéseket mindig leckékbe rendezve találod, a csoport felső menüjében „Leckék” vagy „Units” néven, avagy ezen a [LINKEN](#).
4. Az aktuális hét legutolsó feltöltött edzését a csoport első, rögzített bejegyzéseként is könnyedén megtalálod.
5. Ha még nem edzettél velem, akkor először KEZDŐ HETET csináld végig! Ez tartalmazza azokat az alapozó videókat, amelyekre a továbbiak helyes végrehajtásához szükséged lesz!
6. Az AKTUÁLIS HÉT tartalmazza az adott heti videókat. Ezek hétfő és péntek között folyamatosan, naponta kerülnek feltöltésre, hajnalban (ha a technika ördöge nagy ritkán közbe nem szól).
7. A KIFUTÓ HÉT a múlt heti edzés videókat tartalmazza. Egy videó tehát átlag 2 hétig érhető el a csoportban, ezután törlésre kerül.
8. Az edzésvideók középhaladó szintű gyakorlatokat tartalmaznak, ám megadunk könnyítési és nehezítési opciókat is, hogy a kezdők és haladók is velünk tudjanak edzeni.
9. A honlapon található heti edzésnaplót érdemes hétvégenként becsületesen töltögetni, mert az elvégzett edzések pontot érnek!
10. A napló kitöltésére (az előző, befejezett hétről) mindig szerda éjfélig van lehetőség. Kérlek ellenőrizd, hogy az edzésnaplón szereplő dátum egyezzen az általad beadni kívánt edzeshéttel! A digitális edzésnapló pótlására nincs lehetőség.
További info, pontszám lekérés stb.: edzesnaplo@fumo.hu
11. Vedd fel e-mailes levelezőpartner listára az info@fumo.hu címet, hogy a neked szánt fontos üzeneteink véletlenül se a spam mappában landoljanak!